



## El azúcar no debería superar el 5% de las calorías de la dieta, el equivalente a 6 terrones

01-02-2017

**Según informa la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la población está muy concienciada con el azúcar que añade a los alimentos, pero no con el que ya contienen. La sociedad desaconseja la ingesta de azúcar de los alimentos que no la contienen de forma natural y apuesta por una educación en hábitos saludables, desde una perspectiva multisectorial, para atajar el problema de la obesidad.**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recomienda que el azúcar no supere el 5% de las calorías de nuestra dieta. *“El azúcar tiene cuatro calorías por gramo, lo que significa que deberíamos consumir unos 25 gramos al día, el equivalente a seis terrones”,* según explican desde la SEEN. La cantidad de azúcar que contienen los alimentos es una información muy desconocida para la mayoría y a la que, sin embargo, como advierten desde la SEEN, podríamos acceder cualquiera de una forma muy sencilla. *“Una asignatura pendiente de los españoles es que no sabemos leer el etiquetado nutricional. Lo que habría que hacer es fijarse en la etiqueta, en el apartado de hidratos de carbono y dentro de éste, en la parte que dice: ‘de los cuales, azúcares’.* *Estamos muy concienciados con el azúcar que añadimos nosotros mismos a los alimentos, pero no con el que ya contiene”,* advierten.

De esta forma, los expertos desaconsejan la ingesta de azúcar de los alimentos que no lo contienen de forma natural. Los conocidos como ‘azúcares libres’ incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de fruta y los concentrados de zumo de fruta.

### **Azúcar y obesidad y medidas para reducir su consumo**

Según recoge la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe de 2015, estudios realizados en adultos sugieren una asociación entre la reducción de la ingesta de azúcares libres y la reducción de peso corporal, y un aumento de la ingesta de azúcares libres se liga con un aumento en el peso corporal. *“La obesidad se relaciona además con un aumento del riesgo de hipertensión, síndrome metabólico, diabetes, enfermedad renal, enfermedad grasa del hígado y enfermedad cardiovascular”,* alertan

desde la SEEN.

Recientemente el organismo internacional ha propuesto gravar las bebidas azucaradas como medida para disminuir la ingesta de esos azúcares libres y de calorías, un objetivo necesario para reducir el número de personas que sufren obesidad y diabetes, que sigue en aumento.

En concreto, de 1980 a 2014 se duplicó la prevalencia de hombres y mujeres con obesidad. En esa misma franja se pasó de 108 millones de casos de diabetes a 422 millones. En 2014 el 39% de las personas mayores de 18 años tenían sobrepeso y en 2015 unos 42 millones de menores de cinco años sufrían sobrepeso u obesidad, o lo que es lo mismo, un aumento de once millones de niños en los últimos quince años.

### **Información como prevención de la obesidad**

En opinión de la SEEN, esta medida, siendo positiva, es discriminatoria porque grava más a las familias más desfavorecidas que son las que más consumen estos alimentos, por lo que recomiendan combinar la medida con mejoras en el nivel socioeducativo. Por otro lado, sugieren, además de subir los impuestos de los productos no saludables, abaratar los productos sanos como las frutas y verduras. *“Lo más importante es la educación. No en vano la prevalencia de obesidad es cuatro veces superior en personas con menor nivel sociocultural que en las más formadas. Los hábitos saludables también se enseñan”*, recalcan desde la SEEN.

Esta sociedad también incide en que no es posible atajar el problema de la obesidad y las enfermedades crónicas que se derivan de la misma desde un solo punto de vista, es decir, limitando el consumo de azúcares o de grasas saturadas, sino que debe ser una intervención multisectorial. *“Además de a nivel sanitario, hay que intervenir en la familia enseñando a leer el etiquetado nutricional, en las leyes que regulan el consumo, en las empresas de alimentos, en las televisiones limitando la publicidad de estos alimentos, en los ayuntamientos con la creación de carriles bici, parques, pabellones deportivos...; y en los colegios incluyendo nutrición en las asignaturas de los alumnos, fomentando los comedores saludables, evitando las máquinas de vending no saludable, etc. ¡Azúcar, sí, pero con moderación!”*.

Desde la SEEN aconsejan tener en cuenta los azúcares libres para mantener unos hábitos saludables, pero sin obsesionarse. *“Recomendamos llevar una dieta equilibrada en la que sí se pueden cometer excepciones. No pasa nada por tomarse un refresco el fin de semana, el problema es convertirlo en costumbre”*, advierten. Como mejor ejemplo de equilibrio la SEEN recomienda seguir la Dieta Mediterránea dadas las crecientes evidencias publicadas acerca de su papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. *“La Dieta Mediterránea es una dieta perfecta porque es saludable, suficiente y segura para la salud”*.

### **Noticias Relacionadas**

- La obesidad y el sobrepeso infantil disminuye 3,2 puntos en los últimos cuatro años
- ¿Podría convertirse Pokémon Go en un aliado para luchar contra la obesidad infantil?
- Los D-N advierten que el azúcar ha invadido desayunos y meriendas de los niños
- “La FR lucha contra la obesidad y por tener unos adultos más sanos en el futuro”
- El papel de la restauración colectiva en la prevención de la obesidad infantil
- Dejar a los niños que se sirvan la comida puede ayudar a combatir la obesidad infantil